

## A minőségi és a mennyiségi éhezés

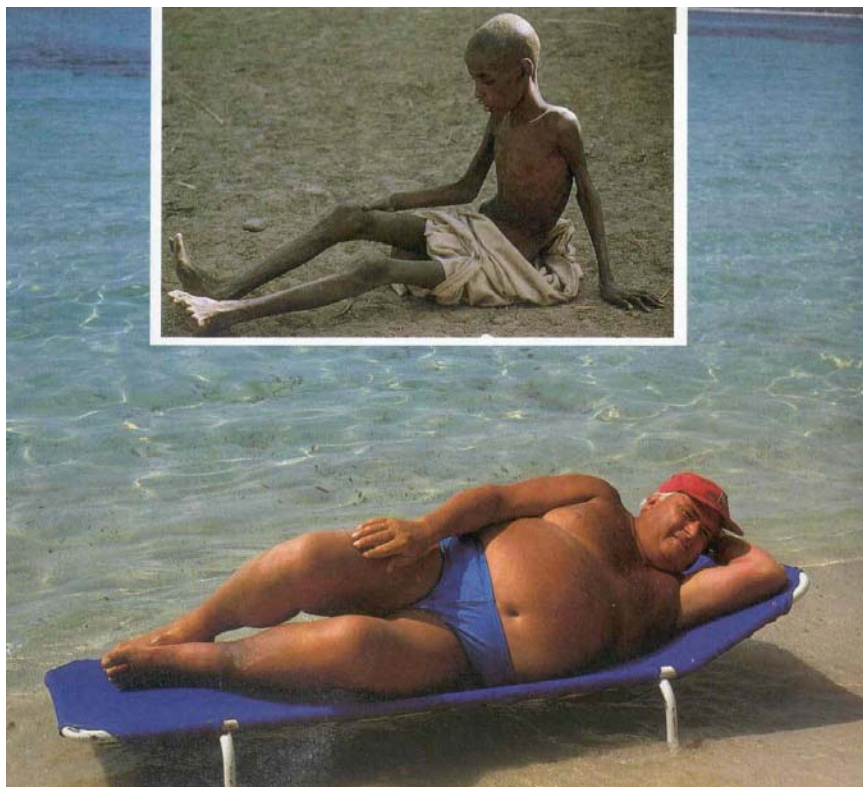
**Követelmény:** Ismertesse a minőségi és mennyiségi éhezés fogalmát.

**Szint:** Közép

**Pontszám:** 11 pont

Földünk társadalmi és gazdasági szinten meglévő hatalmas nagy egyenlőtlenségei talán legszembetűnőbben az emberiség élelmezési helyzetének alakulásában jelentkeznek. Amíg a televízió hírműsoraiban éhező afrikai gyermekeket láthatunk, addig a reklámok egy része a „túlságosan is jól táplált” embereknek kínál súlycsökkentő módszereket. A szegény országokban emberek százmilliói maradnak éhen napról-napra, ugyanakkor a fejlett iparosodott államok lakóinak többsége a túlsúlyból eredő egészségügyi problémákkal küzd.

Az ENSZ élelmezési helyzetképe szerint a XX. század végén 840 millió ember nem jutott elegendő táplálékhoz.



(Desmond Morris: Emberállat)

**Nézze meg alaposan a képet és válaszoljon a kérdésekre!**

### **Igaz/hamis állítások**

- ..... 1. Ha az emberi szervezet kevesebb energiát vesz fel a táplálékkal, mint szervezetének teljes energiaigénye, akkor fogyni fog.
- ..... 2. Ha túl sok energiát fogyasztunk, akkor a feleslegesen felvett energiát a szervezet a környezetbe kisugározza hő formájában.
- ..... 3. Ha a szervezet éhezése hosszú ideig fennáll, akkor a szénhidrát és zsírraktárak felhasználása után a fehérjekészletekhez „nyúl”, azaz az izomzatot bontja le.
- ..... 4. A férfiak elsősorban a csípő területén halmoznak fel nagyobb zsírkészletet.

**Rövid válasz** (2 pont)

5. A képen látható kisfiú hosszú ideje éhezik. Miből látható ez?

.....  
 .....  
 .....

Ha azonban a szervezetbe bevitt energiamennyiség elegendő is, előfordulhat, hogy a táplálékkal túl kevés fehérjét vagy vitamint fogyaszt egy szervezet. Különösen fontos ez a gyerekeknél, hiszen a növekvőben lévő gyermeki szervezet négyszer annyi fehérjét igényelne, mint egy felnőtt szervezet. Ilyenkor a táplálék minősége nem megfelelő.

A következő táblázatban egy átlag indiai ember napi táplálékának összetételét láthatjuk. A táblázatban szereplő adatok segítségével válaszoljon a következő kérdésekre!

| Táplálék          | Elfogyasztott mennyiség/nap |
|-------------------|-----------------------------|
| Hús               | 2 g (0,4 %)                 |
| Zsiradék          | 3 g (0,5 %)                 |
| Hüvelyesek        | 32 g (5,7 %)                |
| Zöldség, gyümölcs | 45 g (8%)                   |
| Rizs              | 480 g (85,4 %)              |
| Összesen:         | 562 g (100 %)               |

(Sárfalvi-Tóth: Földrajz I.)

**Egyszerű választás**

6. Mi a legfontosabb tápláléka az indiaiaknak?

- A) hús
- B) zöldség, gyümölcs
- C) zsír
- D) rizs
- E) hüvelyesek

7. Milyen tápanyagból fogyasztanak a legtöbbet?

- A) zsír
- B) fehérje
- C) vitaminok
- D) szénhidrát
- E) ásványi sók

8. Melyik az a tápanyag, amelyből nagyon keveset tartalmaz ez az étrend?

- A) zsír
- B) fehérje
- C) vitaminok
- D) szénhidrát
- E) ásványi sók

**Fogalom meghatározás**

9. ....: ha a szervezet nem megfelelő összetételben kapja meg a tápanyagszükségletét. Mindenféle tápanyagféleség hiánya előfordulhat, de leggyakrabban a fehérje és vitaminszegény táplálkozás fordul elő.

10. ....: ha a szervezet kevesebb energiát vesz fel, mint amennyi a napi teljes energiaszükséglete.

**Megoldások:**

1. igaz
2. hamis
3. igaz
4. hamis
5. Mert jól láthatóan az izomzata erősen leépült, (vagy nem is fejlődött rendesen) azaz már a fehérjekészleteit is energianyérésre hasznosítja („csont és bőr”)
6. D
7. D
8. B
9. Minőségi éhezés
10. Mennyiségi éhezés